

16.10.2025 - Czwartek



I ŚNIADANIE

- Kasza manna na mleku 300ml (A: GLU,MLE)
- Pasztet Jana wieprzowy 50g (A:GLU, JAJ,SEL)
- Chleb zwykły pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Pomidor plastry 70g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Maślanka z czarną porzeczką 200ml (A:MLE)



OBIAD

- Rosół z makaronem (korpus kurczaka, włoszczyzna ,makaron nitka, cebula, natka pietruszki, liść laurowy, sól, pieprz czarny) 350ml (A: GLU,JAJ,SEL)
- Pałki z kurczaka pieczone w ziołach (pałki z kurczaka, majeranek, oregano, papryka słodka, olej rzepakowy, sól) 200g
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Marchew oprószana (mąka pszenna ,masło, sól) 150g (A: GLU,MLE)
- Kompot owocowy (aronia, śliwka, porzeczka czerwona, agrest, truskawka, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Szyńka wieprzowa szkolna 60g (A;GLU,SOJ,MLE)
- Chleb zwykły pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Rzodkiewka biała plastry 70g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno – owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2482,3kcal • Białko ogółem: 98,7g • Tłuszcz ogółem: 86,2g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 28g • Węglowodany ogółem: 347,5g • Cukry: 91,6g • Błonnik pokarmowy: 42,6g • Sód: 1282,1mg • Sól: 3,21g